

الحمل والسفر

أثناء السفر

- **السفر بالطائرة:** ينصح بتجنب السفر بالطائرة خلال الشهر الأخير من الحمل وحتى مرور سبعة أيام بعد الولادة. بعض شركات الطيران لا تسمح بالسفر ابتداء من الأسبوع الخامس والثلاثين أو السادس والثلاثين من الحمل، بينما تشترط شركات أخرى تقديم شهادة طبية.
- **السفر بالسفينة أو الرحلات البحرية:** لا تسمح بعض شركات الملاحة بالسفر بعد الأسبوع السادس والثلاثين من الحمل.
- **حزام الأمان (في أي وسيلة نقل)** يجب ربطه أسفل البطن. كما ينصح بالوقوف والمشي بانتظام.

في وجهة السفر

من المهم معرفة كيفية تجنب المخاطر والتعامل مع الأعراض البسيطة المصاحبة للحمل والتعرف على المضاعفات الخطيرة، مثل تغير نمط أو حركة الجنين المعتادة، الحمى، النزيف المهبلي الغزير، الألم الشديد، وغيرها.

لا ينصح بممارسة أنشطة بدنية شاقة لم تكن الحامل معتادة عليها. كما أن ركوب الحيوانات أو الدراجات الهوائية أو الدراجات النارية ينطوي على مخاطر السقوط والحوادث وإصابات البطن. كما تعتبر السباحة وممارسة الغطس السطحي آمنتين في العادة، إلا أنه يفضل تجنب الغوص.



الأمراض المعدية: يجب الانتباه إلى التهابات المسالك البولية، ويمكن التفكير في حمل علاج بالمضادات الحيوية. كما يجب الالتزام الصارم بنظافة اليدين واتخاذ الاحتياطات اللازمة فيما يتعلق بالأطعمة والمياه. في حال السفر إلى مناطق ينتشر فيها خطر الأمراض المنقولة بواسطة البعوض، ينبغي اتخاذ التدابير اللازمة للوقاية من لدغات البعوض، ومن الضروري مراجعة وحدة طب المسافرين قبل السفر.

الصحة البيئية: ينصح بالحد من النشاط البدني في الأجواء الحارة وتجنب الإصابة بالجفاف. عند زيارة المناطق المرتفعة، يفضل الصعود التدريجي مع تخصيص وقت كاف للتأقلم.

يمكن السفر أثناء الحمل إذا تم اتخاذ بعض الاحتياطات قبل السفر وأثناءه. ويعتبر أفضل وقت للسفر هو خلال الثلث الثاني من الحمل (بين الأسبوع 18 والأسبوع 24).

ينصح بعدم السفر في حالات قصور أو ضعف عنق الرحم، خطر الإجهاض، النزيف المهبلي، تمزق الأغشية قبل الولادة أو تسمم الحمل (ارتفاع ضغط الدم المصحوب بحدوث أضرار في بعض الأعضاء أثناء الحمل).

لا ينصح بالسفر في حالات وضعية غير طبيعية للجنين داخل الرحم، الحمل المتعدد، وجود سوابق للإجهاض التلقائي، المشيمة المنزاحة أو وجود أي اضطراب المشيمة.



قبل السفر

التوفر على تأمين سفر يشمل تغطية المشكلات المتعلقة بالحمل. وإذا لزم الأمر، رتبي إمكانية الحصول على رعاية أو متابعة توليدية في وجهة السفر.

ينصح بإجراء زيارة طبية قبل السفر من أجل تحديد عوامل الخطر المحتملة، الحصول على تقرير طبي يتضمن التاريخ المتوقع للولادة، ومدى ملاءمة السفر للحامل والبيانات الطبية المهمة المتعلقة بتاريخها الصحي، ومراجعة اللقاحات وتحديثها عند الضرورة.

ما اللقاحات التي يمكن إعطاؤها أثناء الحمل؟

- **اللقاحات المسموح بها:** الكزاز، الدفتيريا، التهاب الكبد الفيروسي A و B، لقاح شلل الأطفال بالحقن العضلي، اللقاح المضاد للمكورات الرئوية، لقاح المكورات السحائية A و C، لقاح داء الكلب، لقاح الإنفلونزا.
- **اللقاحات غير الموصى بها:** الحصبة الألمانية، الحصبة، النكاف، الجدري، لقاح السل (BCG)، لقاح شلل الأطفال الفموي، لقاح التيفوئيد الفموي، لقاح التهاب الدماغ الياباني، لقاح الحمى الصفراء (إذا كان إعطاؤها ضروريا للغاية، يعطى بعد بلوغ الحمل ستة أشهر على الأقل).

المؤلفون: أنا أغيلار، أغوستين فرانسيسكو روسيتي وفيدريكا غوتيريث ديكسانو ميثيلي.

المراجعة العلمية والمطبعة: لجنة التعاون والصحة الدولية CAMFiC
المراجعة المطبعة: مجموعة عمل التربية الطبية CAMFiC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: بيرونيكا مونتيدي.